

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

SPORT & ALIMENTAZIONE. STIAMO DIVENTANDO CATTIVI MAESTRI?

Maurizio Rocchi · Saturday, October 24th, 2020

Regimi nutrizionali sballati e ex amatori che si improvvisano dietologi. Nel mondo del ciclismo prolifera l'improvvisazione. E a rimetterci, come sempre, sono i ragazzi...

Occupandomi

di nutrizione nello sport capita d'imbattermi, sempre più spesso, in giovani a cui vengono prescritti diktat nutrizionali quantomeno inquietanti.

In

molti casi, a questi adolescenti s'impone una radicale limitazione dei carboidrati, periodi di digiuno nel corso della preparazione ed un'attenzione quasi maniacale verso il proprio peso corporeo. Sono comportamenti estremi che impongono una riflessione.

In

particolare, volendo fare un esempio limite, mi riferisco ad una squadra di ragazzi intorno ai 12-13 anni, portata per una settimana in allenamento in altura a cui – dopo una colazione “normale” ed un allenamento significativo nella mattinata – è stato proposto un pranzo a base di verdure crude e carne bianca (in completa assenza di carboidrati dunque) ed una “cena”, dopo l'allenamento pomeridiano, formata unicamente da una coppa di... gelato.

Il

problema era che, di fronte a questo “protocollo”, gli atleti facevano tutto fuorché migliorare. Ma dai?

Il

buon senso della nonna sarebbe già sufficiente a capire che queste non sono modalità corrette, tanto più per un ragazzo di 12-13 (nel bel mezzo dello sviluppo) durante una preparazione in altura con doppi allenamenti.

Tuttavia,

benché sembri inverosimile, questi episodi purtroppo continuano a verificarsi. Indagando ulteriormente, cosa emerge? Chi sta dietro a queste scelte che non hanno alcun fondamento dal punto di vista medico scientifico?



Spesso e volentieri non ci sono medici, non ci sono nutrizionisti, non ci sono nemmeno tecnici federali aggiornati. Dietro a queste scelte ci sono puntualmente dirigenti e figure di supporto tecnico che, pur non avendo alcuna preparazione specifica, solo per il loro passato da atleti amatori o agonisti, si sentono in grado di stilare tabelle alimentari e regimi dietetici.

La cosa estremamente grave è che – soprattutto in questa fase dello sviluppo dei giovani ciclisti – indicazioni di questo tipo possono avere un effetto devastante tanto dal punto di vista fisico quanto dal punto di vista psicologico, ponendo le basi per una futura gestione disfunzionale di quello che sarà il rapporto con il proprio corpo, con il cibo e con lo sport. Per non parlare degli effetti nefasti sulla prestazione sportiva: un programma di allenamento mal impostato, infatti, può vanificare in poco tempo una giovane promessa del ciclismo.



Quindi

è bene ricordare che – se per metter mano alla nutrizione di una qualsiasi persona (tanto più di un ragazzo) – la LEGGE prescrive determinate competenze un motivo ci deve sicuramente essere ed un passato da atleta amatore, dilettante o professionista non attribuisce “ad honorem” alcun tipo di qualifica.

Quindi,

per la tutela della salute dei ragazzi, degli atleti e per il bene di uno sport meraviglioso come il ciclismo è molto importante che si faccia un passo indietro e che ognuno si occupi delle proprie competenze, ritornando a società dove il dirigente fa il dirigente, il tecnico fa il tecnico, il medico fa il medico e così via. Il tutto nel rispetto della crescita di questi ragazzi e per il bene di questa disciplina che deve e dovrà continuare a crescere con dignità e senza improvvisazione.

A cura del dottor Alexander Bertuccioli Copyright © INBICI MAGAZINE

Chi è il Dr Alexander
Bertuccioli

Medico Chirurgo, Biologo nutrizionista Perfezionato in Nutrizione in Condizioni Fisiologiche DISB – Scuola di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Urbino “Carlo Bo” European Sport Nutrition Society ESNS Fellowship, Comitato scientifico Associazione Italiana Fitness e Medicina –, Comitato scientifico Federazione Italiana Fitness

This entry was posted on Saturday, October 24th, 2020 at 10:00 am and is filed under [MTB](#), [News](#), [STRADA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.